

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga sangat populer di kalangan masyarakat. Olahraga memiliki motif yang beragam, dari sekadar memperkuat individu hingga melindungi harkat dan martabat negara. Tidak jarang sebuah negara disegani karena prestasi olahraganya. Bola voli merupakan olahraga yang populer dimasyarakat saat ini. Banyak teknik dan strategi yang telah dikembangkan untuk diterapkan pada permainan selanjutnya, namun hal tersebut belum dapat dibandingkan dengan peningkatan performa pemain bola voli Indonesia.

Permainan bola voli ditemukan oleh William G. Morgan pada tahun 1895. Ia adalah pelatih di Young Man Christian Association (YMCA) di Massachusetts, AS. Pada tahun 1892, YMCA berhasil menjadi tuan rumah Kejuaraan Bola Voli Nasional di Amerika Serikat. Pertandingan bola voli pertama di Polandia pada tahun 1947. FBVI (Federasi Bola Voli Internasional) didirikan pada tahun 1948 dengan 15 anggota dan berbasis di Paris. Selama Perang Dunia II, permainan menyebar ke seluruh dunia, terutama di Eropa dan Asia. Setelah Perang Dunia II, kesuksesan dan popularitas bola voli menurun di Amerika Serikat, tetapi berkembang pesat dan mendominasi di negara lain, terutama Eropa Timur.

Melihat dari perkembangan bola voli di dunia yang kian merebak, sudah sepatutnya kita sebagai generasi bangsa harus mengetahui beberapa olahraga yang

sekarang menjadi salah satu tumpuan indonesia yaitu bola voli yang sudah mendemam hingga keseluruh pelosok nusantara.

Bola voli adalah permainan beregu yang menggunakan bola sebagai alat bermainnya. Dengan metode bermain dengan cara memantulkan bola pada lengan atau bagian tubuh lainnya, setiap tim dapat melakukan hingga tiga kali sentuhan. Tujuan dari permainan bola voli itu sendiri adalah mengumpulkan angka untuk mencapai angka kemenangan dengan menggunakan teknik dasar dan strategi permainan bola voli. Dengan mengacu pada Ma'mun dan Subroto (2001: 143), mereka menyatakan lapangan berlawanan.

Daya tahan merupakan faktor yang dapat mempengaruhi faktor fisik lainnya, sehingga di bawah usia 12 tahun anda dapat memberikannya sebagai faktor fisik. Salah satunya adalah daya tahan, daya tahan merupakan salah satu syarat fisik yang memegang peranan penting dalam permainan bola voli. Untuk itu, pelatih perlu mengetahui seberapa besar stamina yang dimiliki seorang atlet. Pelatih juga perlu benar-benar paham saat memberikan pola latihan untuk melatih anak-anak. Hal ini untuk mengurangi kejadian mistraining sehingga atlet dapat merasa lebih baik dan meningkat. Pelatih juga diharapkan mampu mengembangkan model latihan ala permainan, khususnya bagi atlet muda.

Ada sembilan faktor fisik yang terkait dengan pencapaian kinerja atlet. Dalam pertarungan antara atlet dengan teknik yang seimbang, keputusan akhir untuk menang sering kali menjadi faktor daya tahan. Tidak berlebihan jika dikatakan bahwa siapa pun yang bisa bertahan lama untuk melanjutkan permainan akan tampil sebagai juara.

Saat ini pelatih mengadopsi pola latihan yang terbukti meningkat daya tahan otot.

Pengamatan terhadap pelaksanaan proses permainan bola voli di beberapa klub, menunjukkan bahwa banyak ditemukan masalah, kurang nya kondisi fisik maka perlu di tingkatkan latihan interval. Sehubungan dengan suatu masalah itu terutama kondisi fisik anak didik perlu latihan interval secara rutin. Kondisi fisik pada klub pinasthika sering kali menemui masalah, dimana hasil bermain bola voli saat bermain game di nilai kurang maksimal oleh sang pelatih.

Dari permasalahan diatas menyimpulkan bahwa masih banyak atlet voli di klub pinasthika yang memiliki daya tahan rendah dan belum diketahui nya pengaruh latihan interval berpengaruh atau tidak untuk meningkatkan daya tahan cardio atlet di klub pinasthika. Maka dari itu peneliti mengambil judul “Pengaruh Latihan Interval Terhadap Daya Tahan Cardio Atlet Olahraga Bola Voli di klub Pinasthika”.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah di uraikan di atas dapat di definisikan masalah sebagai berikut:

1. Masih banyak atlet voli di klub pinasthika yang memiliki daya tahan rendah.
2. Belum di ketahuinya pengaruh latihan interval berpengaruh atau tidak untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskuler atlet voli di klub pinasthika.

C. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Agar permasalahan ini tidak terlalu luas dan dapat di pahami dengan baik serta mengingat terbatas nya waktu yang tersedia, maka penulis hanya membatasi masalah sebagai berikut:

- a. Populasi yang di gunakan dalam penelitian ini adalah 30 atlet klub pinasthika di perumnas 1 bekasi barat. Jadi sampel peneliti yang di gunakan adalah 15 atlet di klub pinasthika.
- b. Penelitian ini di lakukan di klub Pinasthika Perumnas 1 Bekasi Barat.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah yang berkaitan dengan penelitian, maka dapat di rumuskan masalah sebagai berikut: “seberapa besar pengaruh latihan interval terhadap daya tahan kardiovaskuler atlet olahraga bola voli di klub pinasthika?”

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah di paparkan, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar “pengaruh latihan interval terhadap daya tahan kardiovaskuler atlet olahraga bola voli di klub pinasthika” agar meningkatkan hasil latihan yang baik.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini bertujuan apa bila permasalahan dalam penelitian dapat di pecahkan, maka ada beberapa manfaat yang dapat di per oleh :

1. Bagi penulis sebagai salah satu syarat kelulusan dalam menempuh studisarjana di jurusan. Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi FKIP Universitas Islam 45 Bekasi.
2. Dapat menunjukan secara ilmiah “pengaruh latihan interval terhadap daya tahan kardiovaskuler atlet olahraga bola voli di klub pinasthika”.

F. Definisi Operasional

Dalam bagian ini penulisan di kemukakan definisi operasional yang di gunakan atau menjadi kerangka acuan per istilah dalam definisi operasional adalah sebagai berikut:

1. **Pengaruh** merupakan sebuah bentuk metode penilitian eksperimen. Mia Kusumawati (2017 : 77) eksperimen merupakan suatu penelitian yang menjawab pertanyaan “jika kita melakukan sesuatu atau treatment pada kondisi yang di control secara ketat maka apakah yang akan terjadi perubahan?”. Untuk itu mengetahui apakah ada perubahan atau tidak pada suatu keadaan yang di control secara ketat maka kita memerlukan (treatment) pada kondisi tersebut dan hal ini lah yang akandi lakukan pada penelitian eksperimen.
2. **Latihan Interval yaitu** suatu sistem latihan yang di selingi oleh interval (istirahat). Menurut Sukadiyanto (2005 : 74) intensitas *intervaltraining* untuk

daya tahan aerobik berkisar 60-70% dan intensitas *interval training* untuk daya tahan anaerobik berkisar 90-95%. Selain itu, hal-hal yang perlu diperhatikan pada saat latihan ini adalah durasi, intensitas, repetisi, dan interval (Harsono, 1988 : 157).

3. **Daya tahan (endurance)** Menurut Harsono (2001 : 8) endurance adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk berlatih untuk waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan latihan tersebut. Sedangkan, menurut Andi Suhendro (2007 : 4.35), endurance adalah kemampuan seseorang melakukan aktivitas fisik berupa gerakan yang berulang-ulang dalam waktu lama dan ditentukan oleh kapasitas kerja sistem jantung, peredaran darah untuk menyalurkan O_2 ke otot-otot yang sedang aktif dan kapasitas paru-paru mengambil O_2 dan mengeluarkan CO_2 sehingga kebutuhan O_2 cukup untuk pembakaran karbohidrat yang menghasilkan energi sesuai kebutuhan gerak yang dilaksanakan.

G. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan menurut Sugiyono 2015 dalam Mia Kusumawati (2015 : 10) mengatakan jawaban sementara yang dibuat berdasarkan teori yang relevan dengan rumusan masalah yang dibuat oleh peneliti. Maka dari itu hipotesis dapat diartikan sebagai jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti kebenarannya.

melalui data yang terkumpul.

Dengan demikian, hipotesis yang di lakukan adalah “pengaruh latihan interval terhadap daya tahan cardio atlet olahraga bola voli di klub Pinasthika”.

Berdasarkan deskripsi teoritas dan kerangka berfikir di atas, maka perumusan hipotesis penelitian ini adalah: “Pengaruh Latihan Interval Terhadap Daya Tahan Car-dio Atlet Olahraga Bola Voli di klub Pinasthika”.

H. Anggapan Dasar

Anggapan Dasar adalah asumsi atau postulat yang menjadi tumpuan segala pandangan dan kegiatan terhadap masalah yang dihadapi. Postulat ini yang menjadi titik pangkal, titik mana tidak lagi menjadi keragu-raguanpenyelidik. (Winarso Su- rahmad, 1985 : 39).

Menurut (Amung Ma'Mun & Toto Subroto, 2001: 43) permainan bola voli adalah memantul-mantulkan bola agar jangan sampai bola menyentuh lantai, bola dimainkan sebanyak banyaknya tiga sentuhan dalam lapangan sendiri dan mengu- sahakan bola hasil sentuhan itu diseberangkan ke lapangan lawan melewati jaring masuk sesulit mungkin. Sedangkan menurut (Suharno, H.P, 1974: 4) bermain bola voli adalah memvoli bola di udara melewati jaringatau net agar dapat jauh di dalam lapangan lawan untuk mencari kemenangan.